

EMOCIONALIDAD Y AUTOMATISMOS EN LA PSICOTERAPIA DE LA OBESIDAD

RAUL G. KOFFMAN*

Lo malo de ser gordo es que nuestro lado flaco se hace visible.

Dicho por una persona obesa.

El siguiente es sólo un recorte de todas las posibilidades de abordaje psicoterapéutico de la obesidad, que pone el acento en sólo dos de ellos.

El “lado flaco” de los obesos (esto es, sus dificultades), visto desde el punto de vista psicológico es entre otros: mirarse y ser mirado; la imagen corporal y la relación con la comida como reguladores casi exclusivos de la autoestima; el manejo de la emocionalidad; algunos procesos orgánicos fuera de control; y la historia de obesidad infantil (si la hubiese) con sus correlatos en el campo psicológico.

En mi opinión, las dificultades mayores desde el punto de vista psicológico en el tratamiento de la obesidad son:

1. El manejo de la emocionalidad
2. El comer como conducta automática

1. La Emocionalidad

Somos animales de sangre caliente y nacemos y crecemos en la intersubjetividad. Y ello implica necesidad de cercanía y de contacto, y necesidad de los otros para armarnos como personas. Implica desamparo inicial y fragilidad y necesidad de cuidados y de cuidadores. Y la emocionalidad es su vehículo privilegiado, además de los símbolos, palabras y significados.

El Diccionario de la Real Academia Española define a la emoción en su 23ª Edición como: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Etimológicamente proviene del latín *emovere* significando “sacar de un lugar”, “mover”. Confirmando así la sabiduría popular que afirma que la emoción es lo que “nos saca”, nos moviliza.

El interés por la emocionalidad mostró un salto cualitativo en la producción e investigación en el campo biomédico a partir de los 90 con el desarrollo tecnológico.

Antonio Damasio con su *El error de Descartes* y Joseph LeDoux con *El cerebro emocional* son las principales cabezas visibles iniciadoras del movimiento. Ambos lo hacen como neurólogos, buscando luego la articulación con los mecanismos neuroendocrinos y la teoría evolutiva, procurando finalmente producir una “Teoría de la mente” con estos fundamentos.

Antonio Damasio afirma que la emoción es un estado corporal (una agrupación de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón de reacción destinado a la supervivencia y adaptación del organismo) comandado por el cerebro, que es el órgano de control y regulación corporal. En sus textos busca además definir al “sentimiento”, que a diferencia de la emoción supone una conciencia que la pueda “sentir”. Damasio define: “Nosotros somos el resultado de una combinación entre de razón y emoción; la razón está siempre acompañada por la emoción. La gran revolución ha sido ver que las emociones no están por debajo sino que razón y emoción van juntas. Y algo todavía más importante: que las emociones fueron, al comienzo y a lo largo de la evolución, la base de la racionalidad. La razón empezó con las emociones”. Y en otro momento agrega: “Hay partes del cerebro que pueden ser descritas en términos bioquímicos y podemos describir cómo funcionan las neuronas, pero no podemos explicar que una persona se comporte de una determinada manera, porque eso depende de sus relaciones con los demás, de las influencias sociales y culturales que recibe. La complejidad del cerebro es tan enorme que resulta imposible describir lo que hacemos sólo en términos de reacciones bioquímicas o neuronales”.

Si lo pensamos desde la trílogía cognición-emoción-conducta, no hay cognición sin emoción, pero sí hay emociones sin cognición; emociones que no llegan a ser procesadas a nivel cortical, asiento de los actos reflexivos, conscientes y voluntarios.

* Psicólogo. Correo electrónico: rgkff@ciudad.com.ar

A la omnipresente emocionalidad la encontramos fácilmente en la dimensión valorativa que acompaña cada cognición, en nuestras motivaciones; en nuestra interpretación de la realidad y por tanto en nuestra identidad, en nuestra escala de valores y como disparador de actitudes y conductas. En cada acto humano, por más racional que parezca, aun en nuestras funciones cognitivas superiores (atención, memoria, toma de decisiones) lo emocional siempre juega; aunque lo haga silenciosamente. Lo que parece confirmar aquello de que no somos animales racionales sino animales racionalizadores.

Joseph LeDoux plantea en *El cerebro emocional* que en principio habría 2 circuitos para el procesamiento de los estímulos, circuitos que “procesan en paralelo” la información: una más rápida, eficiente y automática (más primitiva) que concluye en la amígdala; y otra más elaborada y refinada que concluye en la corteza (de más reciente adquisición) antes de dar una respuesta. Hay obviamente conexiones neuronales entre ambos, que son los responsables de nuestras decisiones más razonadas y racionales.

La amígdala es la sede de la memoria emocional, que en términos evolutivos hasta los 5 años de edad conserva intactas las emociones con los “contextos perceptuales” que la generaron. La importancia de este hecho radica en que, si ese “contexto perceptual” o algún otro similar se produce, se dispara automáticamente aquella emoción. Algunos autores comparan esto con la memoria ROM (*read-only memory*) de la computadora: aquello que es sólo de lectura y que no puede ser re-escrito.

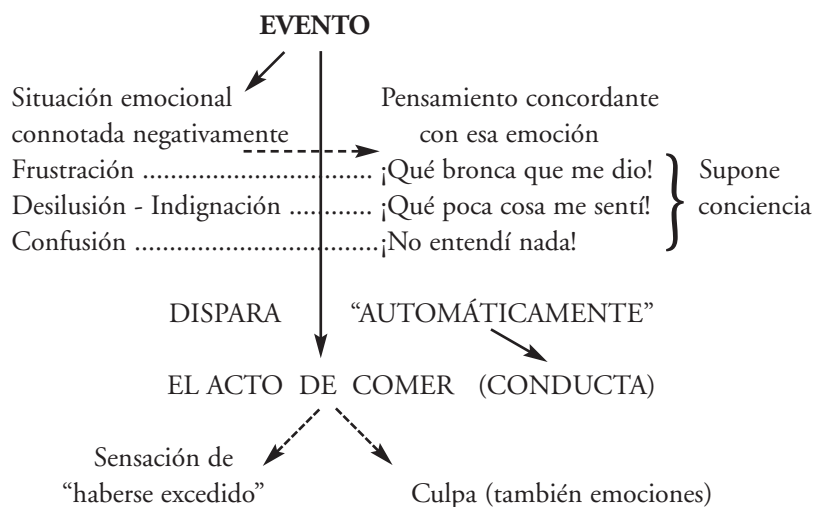
¿Qué importancia tiene esto en el campo psicológico en la psicoterapia de la obesidad? Es el caso de la ingesta disparada por un hecho emocional. Situación harto común en la obesidad. Situación de la que la persona obesa puede ser consciente pero que no puede evitar. Aquí sobra conciencia pero falta manejo de la situación. En

relación al control de la emocionalidad la totalidad de los autores coinciden en que ésta no puede ser controlada en su totalidad y todo el tiempo, pero que sí se pueden algunas manejarlas más eficientemente. Y éste es un eje de trabajo psicoterapéutico de la Obesidad, centrado en la emocionalidad.

Cada persona es más sensible a determinadas situaciones y disparadores emocionales según su historia de vida. Sabemos que un evento, generalmente una “situación emocional connotada negativamente” dispara una ingesta (que la dispare no significa que la produzca inmediatamente). Con posterioridad a la ingesta pueden aparecer o no sensaciones y reconocimiento de emociones tales como haberse excedido y/o culpa. “Connotada negativamente” significa que las sensaciones que genera son desagradables o displacenteras, tales como frustración, desilusión, indignación o confusión; o movilizantes por ser incongruentes con la imagen que una persona tenga de ella misma.

Sabemos también que esas sensaciones desagradables y/o movilizantes, pueden procesarse cognitivamente o no. Si no se procesan, la persona “queda con la sensación” y no puede explicársela. Si se procesa, se acompaña de algún tipo de explicación para tramitarlas, como por ejemplo: “qué bronca me dio cuando me dijo...”, o bien “qué poca cosa me sentí cuando...”.

Si el proceso de individuación y la historia de vida generan determinado repertorio o mayor sensibilidad y/o reactividad a determinadas situaciones en cada persona, lo connotado negativamente es diferente en cada uno. El trabajo y lo trabajoso, es identificarlo. Ante qué situaciones emocionales, ante qué connotaciones la persona es movilizada y cómo reacciona ante ellas (en el caso de la obesidad, cuáles son las situaciones puntuales que disparan qué emoción puntual responsable de la conducta final que es la ingesta). Proceso que se graficaría de la siguiente manera:



Un primer objetivo es identificar el disparador emocional para despegarlo de la ingesta. Esto es, que no se genere esa respuesta automáticamente. Y otro objetivo más pretencioso es un mayor manejo de la emocionalidad en general, y particularmente la ligada a la ingesta. Porque retomando las ideas de LeDoux y de Damasio, conociendo el “contexto perceptual” que dispara la emoción, pueden éstos procesarse mejor. Lo que supone identificar los “contextos perceptuales” problemáticos (tipos de vínculos, modalidades relacionales generadoras de síntomas, situaciones más movilizantes; por ejemplo); trabajar con ellos y quizás remitirlos a los contextos originales para así lograr su mejor manejo. Dicho de otra manera, hacerlo cortical creando nuevas conexiones neuronales vía plasticidad neuronal.

2. El comer como una conducta automática

John Bargh en *Los cuatro jinetes de la automatización: Conciencia, intención, eficiencia y control en la cognición social* fundamenta y describe las cuatro condiciones para que una conducta sea definida como una conducta automática:

1. Funciona independiente de la conciencia.
2. Se inicia sin ninguna intención.
3. Una vez iniciada continúa sin control.
4. Opera eficientemente.

¿Es esta caracterización aplicable al acto de comer? Los autores que investigan la importancia del contexto en las decisiones individuales creen que sí. Y lo confirman porque

Más comida hay en la mesa, más se come.
Más personas hay en la mesa, más se come.

Más tiempo se está sentado a la mesa, más se come.
Mayor tamaño de la porción, más se come.
Menor esfuerzo para comer, más se come.
Y porque habiendo comida a la vista, el esfuerzo se hace para parar de comer, no para comenzar.

También es cierto que el acto de comer es complejo; por lo que hay momentos de conciencia y control y otros momentos en donde éstos falten. Este es un punto de gran interés y un amplio e incipiente campo de investigación (automatización, memoria procedimental, etc.).

CONCLUSIONES

Los automatismos no saludables deben ser investigados y puestos en los objetivos de los tratamientos.

Si lo emocional es omnipresente, cualquier cambio personal supone “sacudones emocionales” (lo que no significa maltratar al paciente). Si es cierto que la emocionalidad es parte de nuestra identidad, que está presente en nuestro sentido de la realidad (lo que es real y verdadero para cada uno), que es parte de nuestro sistema de valores; cuestionarlos, inevitablemente “sacude” supuestos y verdades y moviliza emocionalmente.

Así como el hambre y la saciedad se aprenden a reconocer y a manejar, también es posible manejar la emocionalidad con sus propias reglas.

Si cada persona es producto —en parte— de su propia historia, hay una emocionalidad propia de cada persona. Y ésta es la que debe investigarse y ser objeto de apropiación en el tratamiento de la obesidad.

Emocionalidad y automatismo son dos grandes poderes difíciles de doblegar, pero posibles de manejar.

(Recibido: noviembre de 2008.
Aceptado: diciembre de 2008)

BIBLIOGRAFIA

- Cohen D, Farley T. *Eating as an automatic behavior*. *Prev Chron Dis* 5(1): A23, 2008.
- Damasio A: *El error de Descartes*. Drakontos; Barcelona, 1996.
- LeDoux J: *El cerebro emocional*. Ariel-Planeta; Barcelona, 1999.
- Pérez Oliva M. *Todos podemos convertirnos en bestias horribles* (Entrevista a Antonio Damasio). *Diario El País*; Madrid, 11/11/07.